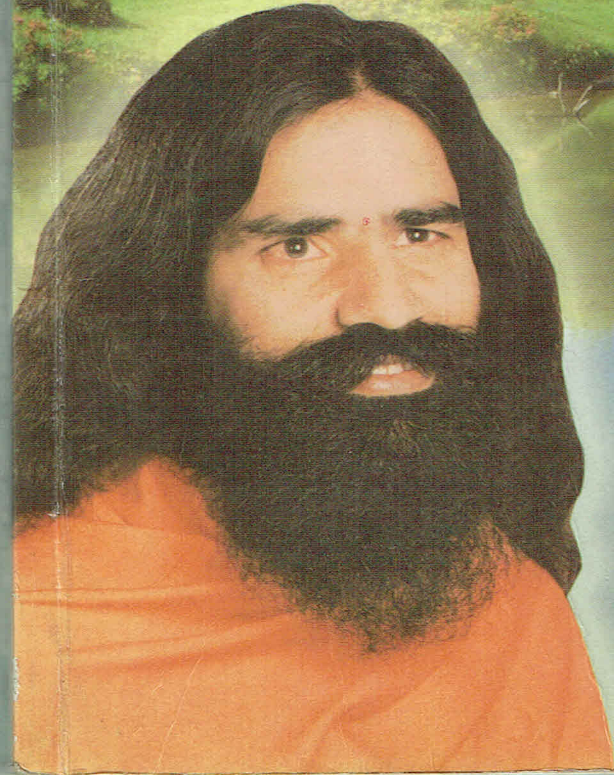
ನಕಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದಿರಿ.
ಅಸಲಿ ಪ್ರತಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ತ್ರೈ
ಚಿಹ್ನೆ ಹಾಗೂ ನಂಬರ್‌ವುಳ್ಳ ಹೋಲೋಗ್ರಾಂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.

॥ ಓ೩ಮ್ ॥



ಯೋಗ
ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ



ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ



ಯೋಗ ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಆಸನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ಗೂಢರಹಸ್ಯಗಳ ಸರಳ, ಸಹಜ ವಿವೇಚನೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದರ ರೋಗಗಳು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೋಲಾಯಿಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ವಾತರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಾಯಿನಸ್, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಒತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಟಿಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಯೌಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ

ಓಂ ಮ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್



ಕೃಪಾಲುಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮ, ಖನ್‌ಖಾಲ್
ಹರಿದ್ವಾರ, 249408, (ಉತ್ತರಾಂಚಲ)

ಇಮೇಲ್ : divyayoga@rediffmail.com
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.divyayoga.com
ದೂರವಾಣಿ : (01334) 244107, 240008, 246737
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (01334) 244805

ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ : 3,00,000 ಪ್ರತಿಗಳು
ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಆವೃತ್ತಿ : 1,00,000 ಪ್ರತಿಗಳು (ಸುಧಾರಿತ ಮತ್ತು ಸಂಕಲನ ಆವೃತ್ತಿ)
ಮುದ್ರಕರು : ಸಾಯಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
256, 4ನೇ ಫೇಸ್, ಪೀಣ್ಯ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 058
ದೂರವಾಣಿ : (+91-80) 28361171
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (+91-80) 41170769
ಇಮೇಲ್ : sai@bgl.vsnl.net.in
saisecurity@touchtelindia.net

ಮಾರಾಟಗಾರರು : ಡೈಮಂಡ್ ಪಾಕೆಟ್ ಬುಕ್ಸ್ (ಪ್ರ). ಲಿಮಿಟೆಡ್



X-30, ಓಕ್ಲಾ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ, 2ನೇ ಫೇಸ್
ನವ ದೆಹಲಿ -110 020
ದೂರವಾಣಿ : (011) 41611861
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (011) 41611866
ಇಮೇಲ್ : sales@diamondpublication.com
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.diamondpublication.com

ಬೆಲೆ : ರೂ. 125/- Kannada 213(02-10)

ISBN 81-89235-18-4

ಸಮರ್ಪಣೆ



ತ್ವದೀಯಂ ತುಭ್ಯಾಮೇವ

ಹೆಮ್ಮೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರರಕ್ಷಕ, ಮಹಾನ್ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಯೋಧ, ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ದೇಶ, ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ, ಆಂಗ್ಲರ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಭಾರತಮಾತೆಯನ್ನು ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಪರತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ 'ವಿಶ್ವಜ್ಞಾನ' ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಚಾಲನ - ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಮರ ಹುತಾತ್ಮರನ್ನು, ವೀರ ಬಲಿದಾನೀ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿದ, ಯುವಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಲು ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ, ಲಾರ್ಡ್ ಹಾರ್ಡಿಂಗ್ ಬಾಂಬು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಪಿ ರಾಸ ಬಿಹಾರೀ ಬೋಸರಂತಹ ವೀರ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಕಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದ, ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಭಗವದಾರಾಧನೆ, ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದೇವನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದ್ದ ಪೂಜ್ಯಪಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಸಂತ **ಸ್ವಾಮೀ ಶ್ರೀ ಕೃಪಾಲು ದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್** ರವರಿಂದ 1932ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಈ ಕೃಪಾಲು ಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲಾದ ಸೇವೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾನು ಈ ತುಚ್ಛ ಯೋಗ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೀನ ಸಂತರ ಪಾವನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ

ಪ್ರಕಾಶಕೀಯ

ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರ ಈ ಮಹಾನ್, ಅಮೂಲ್ಯ ಲೋಕಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹದಿನೈದನೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ರತ್ನ 'ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಸ್ಯ'ವನ್ನು ಯೋಗ ಸಾಧಕ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕಿಯರೆದುರು ಇರಿಸುತ್ತ ನಮಗೆ ಅತೀವ ಹರ್ಷಾನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. 2002ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಸಂಸ್ಕರಣ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಇದನ್ನು ತಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸುವರೆಂಬುದನ್ನು ಊಹೆ ಮಾಡುವುದೂ ಆಗ ಕಠಿಣವಿತ್ತು. ಈಗ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ 15ನೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಸಹ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಇದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿವೆ; ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವೂ, ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆಗಿವೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ, ಪರಿವರ್ಧನೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣವ್ಯಯ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರಿಂದ ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗಲೆಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನ, ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ, ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಭೇದಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡದಿರುವುದೇ ಯೋಗದ ಲೋಕಪ್ರಿಯತೆಯ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕ, ಚಿಂತಕ, ವಿರಾಗೀ, ಅಭ್ಯಾಸೀ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ, ಗೃಹಸ್ಥ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದ ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಉತ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪರಿವಾರ, ಸಮಾಜ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದ ಚತುರ್ಮುಖೀ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಉಪಯೋಗಿಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಸಮಾಜವು ಯಾವ ಒತ್ತಡ, ಅಶಾಂತಿ, ಆತಂಕವಾದ, ಅಭಾವ, ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನದ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೇವಲ ಯೋಗ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಕೋಟ್ಯಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಈ ಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶಸ್ತ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಶಾಸನ ಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸಂಪಾದಿಸಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ಇದೇ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಉಪದೇಶ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜೀಯವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಚನ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸುಖೀ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿಯೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ.

ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಗಿರಿ -ಕಂದರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವೈರಾಗಿಗಳಿಗೆ, ತಪಸ್ವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. 200 ವರ್ಷದಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಅಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಕೋಟ್ಯಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಉದಾಸೀನರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ; ಅನಭಿಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಃಶುಲ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಒಂದು ರಹಸ್ಯಮಯೀ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋಗಿರಾಜ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಇದನ್ನು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದನೇಕೆ? ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ

ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರು ಗಹನಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳಿಸಿ ಮಹಾನ್ ಉಪಕಾರದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ದೇಶದ ಜನರ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಜನಗಳ ಶ್ರದ್ಧಾಗೌರವಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಹಿತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಶೂನ್ಯದಿಂದ ಶಿಖರದ ವರೆಗಿನ ಆರೋಹಣದ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಲಭಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಸಹಯೋಗ, ಸದ್ಭಾವ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಣದಿಂದ ದೇವ-ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಿಯಾನ ನಿರಂತರ ಉತ್ಕರ್ಷದೆಡೆಗೆ ಗತಿಶೀಲವಾಗಲಿದೆಯೆಂಬುದಾಗಿ ನಾವು ಉತ್ಸಾಹಿತರೂ ಆಶ್ವಸ್ತರೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ.

'ಯೋಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಸ್ಯ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಓಂ ಶಾಂತಿಧಾಮ ವೇದಗುರುಕುಲ, ಸಂಗಮ, ಕನಕಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು ತನ್ಮೂಲಕ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರುತಿಪ್ರಿಯ, ಸಂಪಾದಕರು, ವೇದತರಂಗ, ಆರ್ಯಸಮಾಜ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ಮೂಲಕೃತಿಯ ಭಾವನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹಾರ್ದಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಕ್ಷರಜೋಡಣೆ (ಡಿಟಿಪಿ) ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ವೇದಭಾಷ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬಾಲಕ, ವೃದ್ಧ, ಯುವಕ, ರೋಗಿ, ನಿರೋಗಿ, ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ, ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ
ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಕನಖಲ, ಹರಿದ್ವಾರ

ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ

ಅಖಿಲ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸ್ವಾಮೀ ಪರಮದೇವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಮತಾಮಯೀ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಆನಂದೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಿಗೆ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಸಮೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ನನ್ನಂತಹ ಅಕಿಂಚನ ಜೀವನನ್ನು ತನ್ನ ಆನಂದಮಯ ಆಶ್ರಯವನ್ನಿತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಮಯಂನ್ನಾಗಿಸಿ ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಈಶನಿಗೆ ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನತಮಸ್ತಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಪರಮಗುರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಸೀಮ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಶುಭಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾನು ಸುಮಾರು 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ, ವೇದಭಾಷ್ಯವನ್ನುಳಿದು ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಲ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ವೇದಾಧ್ಯಯನದ ಪ್ರೇರಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನ ಪ್ರವಾಹವು ಶ್ರೇಯಪಥದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿತು. ದೈವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ 15 &16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗೃಹತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ವೇದಜ್ಞ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೀ ಗುರುವಿನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಅಪಾರಕರುಣೆಯಿಂದ ಆತ್ಮದ್ರಷ್ಟಾ, ಶ್ರೋತ್ರೀಯ, ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠ ಋಷಿವರ ಆಚಾರ್ಯ ಬಲದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರ ಪಾವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿದನು. ಇದೇ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯ ಪ್ರವರರು ಕೃಪೆಮಾಡಿ ಅಬೋಧ ಬಾಲಕನಾದ ನನಗೆ ಪಾಣಿನೀಯ ವ್ಯಾಕರಣಸಹಿತ ಉಪನಿಷತ್, ದರ್ಶನ, ವೇದ-ವೇದಾಂಗಗಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನಿತ್ತು ನನಗೆ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವನ್ನಿತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಭಿಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದರು.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಶುಭವಿದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲ ಈ ಗುರುದೇವರ ಕೃಪೆಯಿಂದಾಗಿದೆ; ಯಾವ ಅಶುಭವಿದೆಯೋ ಅದು ನನ್ನದೇ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿದೆ. ಹರಿಯಾಣಾದ ಪಾವನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಾ ಯಾವ ಗುರುಕುಲ ಸಂಚಾಲನ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಅಸಹಾಯ ಹಸುಗಳ ಸೇವಾರೂಪೀ ಮಹಾಯಜ್ಞವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ವಿರಕ್ತ, ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಗುರುವರರ ಉಪಕಾರಗಳಿಂದ ನಾನು ಋಣಮುಕ್ತನಾಗಲಾರೆ. ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮನ ನಂತರ ಸರ್ವಪ್ರಥಮ ಇದೇ ಗುರುವರ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಗುರುಕುಲೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ವಂದನೀಯ ಗುರುವರರು ತಮ್ಮದೇ ಪಾವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಗುರುಕುಲದ ಆಚಾರ್ಯತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ವಿಧಾತಾ ಪರಮಪಿತಾ ಪರಮಾತ್ಮನು ನನ್ನಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಇದರ ನಂತರ ನಾನು ಗುರುಕುಲ ಕಿಶನಗಢ-ಘಾಸೇಡಾ (ಹರಿಯಾಣ) ದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಪರಮ ತಪಸ್ವೀ ಮಹಾತ್ಮಾ ಧರ್ಮವೀರರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯತ್ವದ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಪರಮ ಪಿತಾ ಪರಮೇಶ್ವರನು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಗೋ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಗುರುಕುಲೀಯ ಸತೀರ್ಥ್ಯ ಸಖಾ, ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರಶೀಲ ವಿದ್ವಾನ್ ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣಜೀ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಪಾವನಧಾಮದ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ಮಹಾನ್ ಸಂತ ವಿನಮ್ರ ವಿದ್ವಾನ್, ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯರ ಜೊತೆ ಮಿಲನವಾಯಿತು. ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಗೃಹತ್ಯಾಗೀ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿದನು. ಮಿಲನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಂಡ ವಿದ್ವಾನ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೀ ಸಾಧಕ ಸತೀರ್ಥ್ಯ, ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಾನಂದಜೀ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ವೀರೇಂದ್ರರೂ ಸಹ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲಾದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರು.

ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೇಯ ವಂದನೀಯ ಗುರುವರ ಸಂತ ಸ್ವಾಮೀ ಶಂಕರದೇವಜೀ ಅವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ 1995ರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಈ ದಿವ್ಯ ಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸೇವಾಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲ ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವಿದ್ವಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ತಪಸ್ಸು, ಸಾಧನೆ, ತ್ಯಾಗಗಳ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ನಿಮಿತ್ತ ಮಾತ್ರನಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ; ಪ್ರೇರಣೆ, ಸಹಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರ್ಯಗಣಗಳದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಹೃದಯ ಮಿತ್ರರ ಬಗೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಆತ್ಮಶ್ಲಾಘನೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಪಂಚಾಯತೀ ಉದಾಸೀನ ಬಡಾ ಅಖಾಡಾ, ಕನಖಲದ ಕೊಠಾರೀ ಮಹಂತ ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಸ್ವಾಮೀ ಶ್ರೀ ರಾಜೇಂದ್ರ ದಾಸಜೀ ಮಹಾರಾಜ, ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಮಹಾಮಂಡಲೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮೀ ಹಂಸದಾಸಜೀ ಮಹಾರಾಜ್ ಮೊದಲಾದ ಹರಿದ್ವಾರದ ಎಲ್ಲ ಸಂತರಿಗೂ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಆಶೀರ್ವಾದವು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಡಾ. ಯಶದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಶ್ರೀ ರಾಮಭರತಜೀ, ಡಾ. ಬಿ.ಡಿ. ಶರ್ಮಾಜೀ, ಡಾ. ವಿ. ಮುಖರ್ಜಿ ಇವರುಗಳು ಅಹರ್ನಿಶಿ ಸಮರ್ಪಣಭಾವದಿಂದ ಆಶ್ರಮದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ತತ್ಪರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪಕುಮಾರ್ ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಭು ಸುಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಿ ಹಾಗೂ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮಯೋಗದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿ ಪಡೆಯಲಿ.

ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಶಾಲ ಯೋಗಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಆಯೋಜನೆ ಆಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಪುಸ್ತಕದ ಬೇಡಿಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತೊಡಗಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸುಮಾರು 7 ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾದರೂ ಇದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದಿವ್ಯ ಯೋಗಮಂದಿರದ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾರ್ಯದ ಶಿಥಿಲತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ರಾಜಸ್ಥಾನ ನಿವಾಸಿಯೂ, ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರಶೀಲರೂ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೂ, ರಾಜಸ್ಥಾನ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೂ ಆದ ಮುನಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀಚಂದಜೀ ನಾಗರ್‌ರವರು ಅಂತಃಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಈ ಭಗವದೀಯ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಾಶನದ ಶುದ್ಧಿವಾಚನ (ಪ್ರೂಫ್ ರೀಡಿಂಗ್), ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಇವರ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಪ್ರಕಾಶನ ಪುಷ್ಪವು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಇವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಕರುಣಿಸಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಇವರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ.

ಯಾವ ಯಾವ ಮಹಾನುಭಾವರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಸಹಯೋಗ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದೆಯೋ ಆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಬಗೆಗೆ ನಾನು ಹಾರ್ದಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಅಪರೋಕ್ಷಾನಂದ ಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾಶನದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರ ಭಾಯಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಬಾಬು ಭಾಯಿ ಪಟೇಲ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಶ್ರೀ ಜೀವರಾಜ ಭಾಯಿ ಪಟೇಲ, ಸೂರತ್, ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ರಾಮನಿವಾಸ್ ಜೀ ಗರ್ಗ್, ದಿಲ್ಲಿ ಇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಸಹಕಾರ ದೊರೆತಿದೆ. ಆಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಸಂಚಾಲಿತವಾದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸದ್ಭಾವಗಳು ಸದಾ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರದ್ಧಾಳು ಭಕ್ತ ಜನರಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮದ್ಧಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಂದ ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿತ ಈ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಭವ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಯಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಲಿ., ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸಮಾಜಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವ್ಯಸ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ಉಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸಂಭವ ಇರಬಹುದು. ಈ ದೋಷಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಪಾಠಕರು ಯಾವುದೇ ಯೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನಿತ್ತರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

॥ ಓಂ ಶಮ್ ॥

- ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ



ಯೋಗ ಪರಿಚಯ

ಯೋಗದ ಸ್ವರೂಪ:

'ಯೋಗ' ಶಬ್ದವು ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ'ವು ಅತಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದವರೆಗೆ ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪಕ ವ್ಯವಹಾರ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗದರ್ಶನದ ಉಪದೇಷ್ಟಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು 'ಯೋಗ' ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು 'ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'[1] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಮೃತಿ[2] ಈ ಐದು ವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿ[3] ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ದ್ರಷ್ಟಾರ (ಆತ್ಮಾ)ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.[4]

ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿ[5] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಕರಣ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಯುಜ್' ಧಾತುವಿನಿಂದ ಭಾವದಲ್ಲಿ 'ಘಞ್' ಪ್ರತ್ಯಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗ ಶಬ್ದದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಋಷಿ ಪಾಣಿನಿಗಳು ಧಾತು ಪಾಠದ ದಿವಾದಿಗಣದಲ್ಲಿ 'ಯುಜ್ ಸಮಾಧೌ', ರುಧಾದಿ ಗಣದಲ್ಲಿ 'ಯುಜಿರ್ ಯೋಗೇ' ಹಾಗೂ ಚುರಾದಿ ಗಣದಲ್ಲಿ 'ಯುಜ್ ಸಂಯಮನೇ' ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯುಜ್ ಧಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ, ಸಂಯಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಜೋಡಿಸಿ ಸಮಾಧಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ 'ಯೋಗ'.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಋಷಿಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯ ಅನುಸಾರ, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸ್ವಚೇತನ ಹಾಗೂ ಚೇತನದ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಭುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಸಮ್ಯಕ್ ಬೋಧೆಯಿಂದ ರಾಗೋಪಹತಿಯಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈರಾಗ್ಯ[6] ಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಸಮಸ್ತ ಕ್ಷಣಿಕ ಭಾಗಗಳ, ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಆತ್ಮ ಸತ್ತೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತದ ಪಂಚ ಸ್ಥಿತಿ[7]ಗಳಿರುತ್ತವೆ - ಕ್ಷಿಪ್ತ, ಮೂಢ, ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ, ಏಕಾಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕರ್ಮದ ಬಂಧನಗಳ ಶಿಥಿಲತೆ ಉಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮಶಃ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ (ವಿತರ್ಕಾನುಗತ, ವಿಚಾರಾನುಗತ, ಆನಂದಾನುಗತ, ಅಸ್ಮಿತಾನುಗತ) ಮತ್ತು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ವಾಙ್ಮಯದಲ್ಲಿ ಗೀತೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಭಾರತದ ಆಧುನಿಕ ಸಂತರು ಗೀತಾಯೋಗದ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಯೋಗವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅನುಕೂಲತೆ - ಪ್ರತಿಕೂಲತೆ, ಸಿದ್ಧಿ- ಅಸಿದ್ಧಿ, ಸಫಲತೆ-ವಿಫಲತೆ, ಜಯ-ಪರಾಜಯ - ಈ ಸಮಸ್ತ ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಯೋಗ[8]. ಅಸಂಗಭಾವದಿಂದ ದ್ರಷ್ಟಾ ಆಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಒಳಗಿನ ದಿವ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಕುಶಲತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕರ್ಮಮಾಡುವುದನ್ನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ[9] ಎಂದಿದೆ.

ಜೈನಾಚಾರ್ಯರ ಅನುಸಾರ ಯಾವ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಆತ್ಮದ ಸಿದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಯೋಗ[10]. ಬೇರೆ ಕಡೆ ಜೈನದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮನ, ವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಕರ್ಮಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[11]

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗೀ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರ ಅನುಸಾರ ಪರಮದೇವನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಯೋಗದ ಸ್ವರೂಪವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[12]

ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ರಾಜ ಉಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ತತ್ತ್ವೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚತುರ್ವಿಧ ಯೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

1. ಮಂತ್ರಯೋಗ : ಮಾತೃಕಾರಿಯುಕ್ತ ಮಂತ್ರವನ್ನು 12 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪ್ರಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಲಯಯೋಗ: ದೈನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸದಾ ಈಶ್ವರನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಲಯ ಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.
3. ಹಠಯೋಗ : ವಿಭಿನ್ನ ಮುದ್ರೆಗಳು, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಬಂಧಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವನ್ನಾಗಿಯೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದು ಹಠಯೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
4. ರಾಜಯೋಗ: ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಆತ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ರಾಜಯೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಜಯೋಗ ವೆಂದರೆ 'ರಾಜ್ಯ ದೀಪ್ತೌ' ಧಾತುವಿನಿಂದ ರಾಜ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 'ರಾಜ' ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿಮಾನ್, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಹಾಗೂ 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಅನುಭೂತಿ.

ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವೇಚನೆಯಿದೆ.[15] ಗೀತೆಯ ಪಂಚಮ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[16]

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೌಗಿಕ ಭೇದಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಯಿಸಿದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳು, ವಿಧಿಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದವೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೆ ನಾವು ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

---

1. ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ। (ಯೋಗದರ್ಶನ 1.2)
2. ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪರ್ಯಯ ವಿಕಲ್ಪನಿದ್ರಾಸ್ಮೃತಯಃ। (ಯೋಗದರ್ಶನ1.6)
3. ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ। (ಯೋಗದರ್ಶನ 1.12)
4. ತದಾದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇಽವಸ್ಥಾನಮ್। (ಯೋಗದರ್ಶನ 1.3)
5. ಯೋಗಃ ಸಮಾಧಿಃ। (ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯಮ್ ಯೋಗ.ದ. 1.1)
6. ಜ್ಞಾನಸ್ಯೈವ ಪರಾಕಾಷ್ಠಾ ವೈರಾಗ್ಯಮ್ (ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯಮ್ ಯೋ.ದ 1.16)
7. ಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಮೂಢಂ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಮೇಕಾಗ್ರಂ ನಿರುದ್ಧಮಿತಿ ಚಿತ್ತಭೂಮಯಃ (ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯಮ್ ಯೋ.ದ. 1.1.)
8. ಆತ್ಮಸ್ಥ ಕುರುಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಗಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಧನಂಜಯ।
ಸಿದ್ಧ್ಯಸಿದ್ಧ್ಯೋಃ ಸಮೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗಮುಚ್ಯತೇ॥ (ಗೀತಾ 2.48)
9. ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್। (ಗೀತಾ. 1.50)
10. ಮೋಕ್ಷೇಣ ಯೋಜನಾದೇವ ಯೋಗೋ ಹ್ಯತ್ರ ನಿರುಚ್ಯತೇ। (ಯಶೋವಿಜಯ ಕೃತದ್ವಾತ್ರಿಂಶಿಕಾ 10.1) (ಮುಕ್ಖೇಣ ಜೋಯಣಾವೋ ಜೋಗೋ - ಹರಿಭದ್ರ ಸೂರಿಕೃತ ಯೋಗವಿಶಂಕಾ)
11. ಕಾಯವಾಙ್ಮನಃ ಕರ್ಮಯೋಗಃ। (ತತ್ವಾರ್ಥಸೂತ್ರ 6.1)
12. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ - (ಯೋಗ ಸಮನ್ವಯ ಪ. 605)
13. ಮಂತ್ರಯೋಗೋಲಯಶ್ಚೈವ ಹಠಯೋಗಸ್ತಥೈವ ಚ।
ರಾಜಯೋಗಶ್ಚತುರ್ಥಃ ಸ್ಯಾದ್ಯೋಗಾನಾಮುತ್ತಮಸ್ತು ಸಃ (ದತ್ತಾ. ಯೋಗ 18.19)
14. ಯೋಗ ತತ್ತ್ವೋಪನಿಷದ್। (ಶ್ಲೋಕ. 21.25)
15. ಧ್ಯಾನೇನಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯಂತಿ ಕೇಚಿದಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ।
ಅನ್ಯೇ ಸಾಂಖ್ಯೇನ ಯೋಗೇನ ಕರ್ಮಯೋಗೇನ ಚಾಪರೇ॥ (ಗೀತಾ 3.24)
16. ಸಂನ್ಯಾಸಃ ಕರ್ಮಯೋಗಶ್ಚ ನಿಃ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರಾವುಭೌ।
ತಯೋಸ್ತು ಕರ್ಮಸಂನ್ಯಾಸಾತ್ ಕರ್ಮಯೋಗೋ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ॥ (ಗೀತಾ 5.2)



ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವ

ಯೋಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚೇತನ (ಅಸ್ತಿತ್ವ)ದ ಬೋಧೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಆನಂದದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಈ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ (ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ) ದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುವ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಸಹಯೋಗಿಯಾದ ಹಠಯೋಗದ ಷಟ್ಕರ್ಮಾದಿಗಳ ವಿವರಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ದೊರಕಲಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ಸುಪ್ತ ತಂತುಗಳ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ತಂತುಗಳ ಕೋಶ (ಸೆಟ್) ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ಆಗುವುದು.

ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗಳನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ನವಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗ ತೊಡಗುವುದು. ಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಭ್ರಮಣವು ಉತ್ತಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶರೀರದ ಆಕುಂಚನ-ವಿಕಸನವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಆಕುಂಚನ- ಪ್ರಸಾರಣ ಹಾಗೂ ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿಧಮನಿಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸನ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್) ಚುರುಕಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಭರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಈ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಭಯಂಕರ ರೋಗವೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಪಾಚಕ ಅಂಗಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಸ್ವಸ್ಥ, ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥವಾಯುವಿನ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಎಲರ್ಜಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಶರೀರವು ಹಗುರವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಸುದೃಢವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಯೋಗದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಅಸತ್‌ವಿದ್ಯೆಯ ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ತನ್ನ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ, ಆನಂದಮಯ, ಶಾಂತಿಮಯ, ಪರಮ ಚೈತನ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನವರೆಗೆ ತಲುಪಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

'ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇಽವಸ್ಥಾನಮ್' ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಯೋಗ ಪಥದ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪೂರ್ಣಾನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲವರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.